

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan penelitian ini maka dapat disimpulkan, yaitu Dari hasil penelitian lapangan dan analisis data dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dengan pemberian variasi latihan servis atas terhadap hasil servis atas pada atlet bola voli klub Mudiha Tahun 2021.

5.2 saran

Saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Agar dapat memberikan variasi latihan yang lebih untuk merangsang respon latihan dalam hal meningkatkan performa pertandingan terkhususnya dalam hal teknik dasar servis atas.
2. Disarankan kepada pelatih agar dapat menerapkan program latihan yang bervariasi dalam meningkatkan hasil servis atas atlet.
3. Kepada atlet dalam pelaksanaan bentuk latihan agar lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan program latihan.
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan variasi latihan servis atas dalam peningkatan hasil servis atas agar kiranya dapat mencoba dengan materi variasi latihan yang lainnya.